

PREVENTIVA PRED ZDRAVSTVENIMI OKVARAMI POKLICNIH GLASBENIKOV

PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISORDERS IN MUSICIANS

Damjana Zupan¹

Prispelo: 4. 7. 2007 – Sprejeto: 26. 10. 2007

Pregledni znanstveni članek
UDK 613.65

Izvleček

Veliko poklicnih glasbenikov ima resne zdravstvene težave, zaradi česar trpi kakovost njihovega nastopa. Večina težav nastane zaradi čezmernih fizioloških in duševnih obremenitev in obremenjenosti (telesni in psihosenzorni stres) s posledično okvaro mišično-skeletnega sistema, kot so: bolečinski sindrom hrbtenice, ramenskih obročev, fokalna distonija, poklicni preobremenitveni sindrom, utesnitvene nevropatije (zapestje, komolec, torakalni izhod), okvara sluha, tenzijski glavoboli, depresija, živčni zlom ipd. Te težave so posledica specifičnih obremenitev in kariernih zahtev glasbenikov, kot sta stresno življenje in nefiziološka drža telesa ob igranju instrumenta in sedenju. Strokovnjaki glasbene medicine poskušajo razumeti specifične težave glasbenikov, jim pomagajo preventivno ter se lotevajo že nastalih poklicnih bolezni. Zelo pomembno je, da glasbeniki že med šolanjem ob začetku glasbene kariere pridobijo ustrezne optimalne in racionalne motorične modele igranja na instrument. Le ob ustreznem ravnanju s telesom so glasbeniki sposobni prepoznati tako negativne kot pozitivne napetosti, ki spremljajo njihovo igranje in nastopanje.

Ključne besede: glasbena medicina, zdravstvene okvare glasbenikov, trema, tehnike zavedanja telesa, Grindeajina tehnika

Review article
UDC 613.65

Abstract

Many professional musicians have severe health problems. Most of these ailments are caused by excessive physiological and mental loads and strains (physical and psychosensory stress) resulting in malfunction of the musculoskeletal system, which may be manifested as pain syndrome of the spine and shoulder girdles, focal dystonia, occupational overuse syndrome, wrist, elbow and thoracic outlet entrapment neuropathies, hearing damage, tension headaches, depression, nervous breakdown and others. These problems are due to specific demands of the musician's career, and originate from stressful lifestyle and misuse of the body while playing. The goal of music medicine specialists is to identify and help prevent health problems in musicians, and to treat performance-related injuries once they occur. It is important to learn appropriate rational motor patterns of playing an instrument at the earliest stage of musical training. Only if a musician develops body awareness, is he/she able to recognize negative and positive tensions associated with musical performance.

Key words: music medicine, injuries in musicians, stage fright, body awareness techniques, Grindea Technique

¹ Srednja glasbena in baletna šola Ljubljana, Vegova 7, 1000 Ljubljana
Kontaktirni naslov: e-pošta: damjana.zupan@siol.net

1 Uvod

Glasbena medicina je del medicine, ki se je razvil šele potem, ko so glasbeniki dolgo časa zaman iskali skupni jezik z medicinsko stroko, ki ni razumela njihovih specifičnih zdravstvenih problemov. Potem ko so si glasbeniki upali tudi javno spregovoriti o svojih težavah – ne da bi se ob tem bali, da se bodo iz njih norčevali kolegi ali bodo zaradi tega izgubili vir zaslužka, je nastal tudi večji interes za iskanje vzrokov težav in njihovo zdravljenje tako med medicinsko stroko kot med samimi glasbeniki. Prav zato so se oblikovala združenja, v katerih sodelujeta obe stroki: v začetku 70. let prejšnjega stoletja je najprej nastalo Avstralsko medicinsko združenje nastopajočih umetnikov – Australian Performing Artists Medical Society (PAMS) (1). Eden od soustanoviteljev, prof. Earl Owen, oče mikrokirurgije in tudi pianist, je takrat napisal prvi članek o poškodbah, ki jih povzroča igranje instrumenta ("Music Induced Injuries") (1). Leta 1974 se je v Nemčiji, v Hannovru, oblikovala zasnova kasnejšega Inštituta za glasbeno fiziologijo in medicino odrskih umetnosti – Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin. Sledila so razna združenja v ZDA (International Arts Medicine Association v Philadelphiji, 1985, PAMA – Performing Arts Medicine Association v Chicagu, 1985), Veliki Britaniji (BPAMT – The British Performing Arts Medicine Trust, 1984, BAPAM – British Association of Performing Arts Medicine, AMABO – Association of Medical Advisers to British Orchestras), na Nizozemskem ipd. (2, 3). V Sloveniji sicer že nekaj let glasbeniki v sodelovanju z medicinsko stroko aktivno iščemo vzroke svojih težav, bolj organizirano pa od 1. decembra 2006, ko je EPTA, Društvo klavirskih pedagogov Slovenije, ustanovilo sekcijo ISSTIP – Mednarodnega društva za proučevanje napetosti med nastopom (International Society for the Study of Tension in Performance), ki je bilo ustanovljeno že leta 1981 v Londonu (3, 4, 5). Kot ISSTIP Slovenia deluje tudi pod okriljem organizacije "ISSTIP International Institute of Performing Arts Medicine" s sedežem v Londonu (direktorica: prof. Carola Grindea, svetovalec: prof. Earl Owen).

2 Namen prispevka

Vse več glasbenikov ima težave, ki so posledica specifičnih zahtev njihovega poklica. Potrebno jim je dati spodbudo, da o svojih težavah spregovorijo, in zaupanje, da njihove specifične težave razumejo

strokovnjaki, jih znajo uspešno ozdraviti, obenem pa skrbijo tudi za to, da do takih težav sploh ne pride. Tako spodbudo in zaupanje vse bolj potrebujejo tudi slovenski glasbeniki. Ob opredelitvi zdravstvenih težav poklicnih glasbenikov, ponazoritvi s primeri vrhunskih glasbenikov, ki so morali zaradi težav spreminjati tok svoje kariere, ter predstavitvi tehnike zavedanja telesa, ki pomaga ne le reševati že nastale okvare, temveč deluje predvsem preventivno, želim tako vzpostaviti še bolj dejaven, predvsem pa organiziran odnos med medicinsko stroko in poklicnimi glasbeniki v Sloveniji. Cilj takega odnosa je ne le razviti prepoznavnost dejavnosti v Sloveniji in na tujem, temveč predvsem omogočiti glasbenikom, da lahko čim dlje in kakovostno izvajajo glasbo in jih obenem na ta način spodbujati pri njihovem ustvarjalnem delu.

3 Opredelitev zdravstvenih težav glasbenikov

Da imajo glasbeniki zares poklicne in nepoklicne zdravstvene težave, dokazujejo tudi podatki številnih epidemioloških in biomehanskih raziskav (6–18). Ena prvih takšnih epidemioloških raziskav je bila narejena leta 1986 v organizaciji ICSOM, International Conference of Symphony and Opera Musicians (6, 7). Na vprašalnik je odgovorilo 2212 glasbenikov iz 47 orkestrov (le eden od povabljenih orkestrov ni sodeloval). 82 % je priznalo vsaj eno zdravstveno težavo, zaradi katere trpijo med igranjem, 76 % je imelo resne zdravstvene težave, zaradi katerih je trpela kakovost nastopa, 12 % je celo moralo prenehati igrati, ker so bile težave tako resne, 21 % glasbenikov je priznalo, da zaradi čezmernega stresa in treme čezmerno pijejo alkohol, 24 % je bilo zaradi izvajalske anksioznosti nenehno v skrbeh in 27 % je tešilo težave z jemanjem beta-blokatorjev.

Izkazalo se je, da imajo zdravstvene težave tudi slovenski orkestrski glasbeniki. V raziskavi, ki jo je naredil mag. Rajko Črnivec s Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, objavljeni leta 2004, je bilo zajetih 70 izmed 115 zaposlenih v orkestru Slovenske filharmonije (15). Vsi sodelujoči glasbeniki so priznali zdravstvene težave, od tega je imelo 47,14 % manjše, 40 % srednje in 12,86 % resne zdravstvene težave. V raziskavi je bilo tudi ugotovljeno, da je 62,86 % glasbenikov sposobnih za delo, manj sposobnih je bilo 30 %, 5,71 % je bilo nesposobnih za delo, pri 1,43 % pa ni bilo možno oceniti sposobnosti za delo.

Tabela 1. *Pogostost zdravstvenih težav med 2212 orkestrskimi glasbeniki ICSOM, 1986 (6, 7).*
 Table 1. *Incidence of health problems in 2,212 orchestra musicians ICSOM 1986 (6,7).*

VRSTA TEŽAVE / HEALTH PROBLEM	DELEŽ PRIZADETIH / PERCENTAGE OF AFFECTED MUSICIANS
Vsaj ena zdravstvena težava, zaradi katere trpijo med igranjem / <i>At least one health problem experienced during music performance</i>	82 %
Resne zdravstvene težave, zaradi katerih trpi kakovost nastopa / <i>Serious ailments interfering with the quality of performance</i>	76 %
Tako resne težave, da so morali prenehati igrati / <i>Serious problems that made the musician quit his/her music career</i>	12 %
Preveč alkohola zaradi stresa in treme / <i>Too much alcohol because of stress and stage freight</i>	21 %
Zaradi izvajalske anksioznosti nenehno v skrbeh / <i>Constant worry and performance anxiety</i>	24 %
Jemanje blokatorjev beta / <i>Use of beta-blocking agents</i>	27 %

Resda se rezultati raziskav, narejenih med nastopajočimi, v odstotkih včasih nekoliko razlikujejo, dejstvo pa je, da velik delež glasbenikov trpi med igranjem instrumenta in nastopanjem zaradi težav, ki se lahko tako stopnjujejo, da mora glasbenik celo prenehati igrati. Težav je več vrst, od mišično-skeletnih, nevroloških do psihičnih, se pa velikokrat prepletajo (3, 6–21). Med najbolj izrazitimi mišično-skeletnimi težavami so bolečine in napetosti v predelu vratu in ramen ter v lumbalnem predelu. V raziskavi med glasbeniki ICSOM je bilo 20 % takih, ki so potrdili težave z desnim ramenskim sklepom, prav tolikšen delež težav je bil z levim, 21 % jih je imelo težave na desni strani vratu, 22 % na levi strani vratu, 22 % glasbenikov je imelo težave v desni polovici spodnjega dela hrbtenice in 22 % v levi polovici spodnjega dela hrbtenice (7). V raziskavi, narejeni med zaposlenimi v Slovenski filharmoniji, je 33 % glasbenikov potrdilo bolečine v ramenih in zgornjih udih, 30 % jih je imelo bolečine v lumbosakralnem delu, 13 % v zapestju, zlasti v desnem, in 3 % v podlakti, 27 % violinistov in violistov pa je imelo težave zaradi bolečin v predelu vratu (15). Poseben problem je tudi trema, nemir in napetost neposredno pred nastopom in med njim, z vzporednimi

dejavniki, kot so mrzle, potne roke, plitvo dihanje, razbijanje srca, suho grlo ipd., kar lahko v veliki meri vpliva na kakovost nastopa.

Dolgotrajna izpostavljenost psihosenzornemu in telesnemu stresu med poklicnim muziciranjem, ki pomeni zdravju škodljivo dejavnost, pomeni povečano tveganje za nastanek poklicnih mišično-skeletnih bolezni hrbtenice in sicer okvare medvretenčne ploščice hrbtenice pod zaporedno številko 62, kroničnih bolezni hrbtenice zaradi stalnih obremenitev v nefiziološkem položaju pri delu pod zaporedno številko 63, poklicnega preobremenitvenega sindroma v okviru poklicnih bolezni zaradi prevelikega obremenjevanja kit, kitnih ovojnic in mišičnih oziroma kitnih narastišč pod zaporedno številko 60, utesnitvene nevropatije medianega živca v zapestju, ularnega živca v komolcu in brahialnega pleteža v ramenu z možno posledično ohromitvijo pod zaporedno številko 64, poklicne okvare sluha zaradi hrupa pod zaporedno številko 35 Pravilnika o seznamu poklicnih bolezni, Ur. list RS štev. 85/03, ter fokalne distonije (22). Posledično so možne tudi z delom povezane psihosomatske, duševne, srčno-žilne in endokrine motnje z začasno ali s trajno omejeno možnostjo za delo ali celo z invalidnostjo.

4 Glasbeniki s težavami

Izvrstni kanadski pianist Glenn Gould (1932–1982) je imel vrsto (tudi izmišljenih) zdravstvenih problemov, ki si jih je zdravil tako, da je dobival recepte od več zdravnikov, ki niso vedeli drug za drugega (23). Pianist je do danes ohranil sloves zaradi izjemnih interpretacij – predvsem J. S. Bacha, zaradi genialnosti, pa tudi zaradi diverzij v obnašanju – delal je v glavnem ponoči. Ni maral koncertiranja in bil od svojega 33. leta fasciniran nad moderno tehnologijo, snemal je le še v lastnem studiu; z ljudmi je najraje komuniciral po telefonu, običajno jih je zbudil sredi noči in nadaljeval z dolgimi, a filozofsko zanimivimi monologi ... Manj znano je dejstvo, da je pianist več mesecev trpel zaradi zmanjšane kontrole nad prstom desne roke in posledično neizenačenega tona pri igranju, o čemer je vodil tudi dnevnik. Strokovnjaki, ki danes berejo ta dnevnik, sumijo, da je šlo za fokalno distonijo (21, 24). Za isto boleznijo sta mnogo bolj trpela tudi ameriška pianista Leon Fleisher in Gary Graffman, ki sta s svojo izpovedjo pravzaprav vplivala na nastanek in razvoj glasbene medicine v ZDA (20, 25, 26). Sicer pa je fokalna distonija najverjetneje najhujše zlo, ki resda prizadene le majhen odstotek glasbenikov, izraža pa se v nekontroliranem spodvijanju prstov na roki,

oziroma v problemih ambažure (omrtvičenost mišic okrog ust in obraznih mišic, ki lahko sega celo do prsnih in trebušnih mišic) pri pihalcih in trobilcih (11). Zaradi tega je deloma ali povsem onemogočeno igranje, običajno pa mine tudi po več let preizkušanja raznih metod zdravljenja, preden se stanje vsaj deloma popravi.

Glenn Gould je imel to srečo, da je imel tovrstne težave le nekaj mesecev in da jih je znal nadzorovati z natančnim opazovanjem in s korigiranjem tehnike igranja klavirja. Njegova tehnika je bila zelo nevsakdanja, a je ni želel korenito spremeniti; med igranjem je visoko dvigoval prste, kar je zahtevalo dodaten napor mišic, in obenem sedel zelo nizko, kar mu je še bolj onemogočalo nadzor nad klaviaturo in povečevalo napetosti v predelu ramen in vratu, ki je že tako ali tako pereč problem večine glasbenikov. Taka tehnika mu je sicer zadostovala pri igranju predklasične glasbe in nekaterih modernih skladateljev, mu je pa onemogočala igranje romantične literature, ki zahteva veliko zvoka; najverjetneje pa je, kot je sam slutil, ta tehnika bila najmočnejši dejavnik, ki je vplival na spremenjen in nezaželen način igranja.

Težave prizadenejo vrsto glasbenikov, med njimi veliko število vrhunskih koncertantov. Znano je, da so v preteklosti imeli težave zaradi bolečin v rokah vrhunski



Slika 1. Kanadski pianist Glenn Gould (27).
Figure 1. Canadian pianist Glenn Gould (27).

pianisti: Chopin, Clara Schumann, Rahmaninov, Paderewski ... (20). Robert Schumann je moral opustiti pianistično kariero, ne toliko zaradi psihičnih težav kot zaradi poškodbe prsta na roki, današnji strokovnjaki predvidevajo celo, da je trpel zaradi fokalne distonije. Pomagal si je z opornicami za prste, a brez večjega uspeha (20, 28). Podobno je tudi Skrjabin moral preusmeriti koncertiranje na kompozicijo (20). Mnogi glasbeniki iz sveta klasične in popularne glasbe so priznali, da so se zaradi težav zatekli k Aleksandrovi tehniki: violinist Yehudi Menuhin, pop pevec Paul McCartney in Sting, kitarist Julian Bream, flavtist James Galway, dirigent Sir Adrian Boult in pianist Leif Ove Andsnes, da jih naštejemo samo nekaj (29, 30). Pravzaprav so, po besedah prof. Earla Owena, "vsi glasbeniki, od dneva, ko se začnejo učiti instrument, do dneva, ko se upokojijo, v resnični nevarnosti, da bodo zaradi predanosti svoji umetnosti in karieri trpeli zaradi hudih telesnih težav zaradi instrumenta, na katerega igrajo". Prof. Earl Owen, ki se je v mladosti učil klavir pri slavnem pianistu Solomonu, je tudi sam občutil težave, ki jih povzroči igranje instrumenta. Svojo kariero je okronal kot mikrokirurg, obenem pa je – skupaj z dr. Hunterjem Fryem – vodilni specialist glasbene medicine glasbe v Avstraliji. Obravnaval je težave glasbenikov vodilnih orkestrrov na svetu; v svoji ordinaciji hrani je približno 1000 kartotek glasbenikov, med njimi so tudi slavni ... (31).

5 Preventivni ukrepi

Dolgo časa (ali pa tako še vedno počnejo) so poklicni glasbeniki po svoje reševali probleme, ki nastajajo zaradi psihosenzornega in telesnega stresa (zdravju škodljiva poklicna dejavnost), kajti poleg stresogenega dela in nefiziološkega sedenja so dodatno obremenjeni z instrumentom, ki ni ergonomsko oblikovan, torej prilagojen glasbeniku, temveč je bil "narejen zato, da bo iz njega prišel lep zvok" (31). Povrh vsega so vse kretnje in misli usmerjene v note, za katere glasbenik, publika in kritiki pričakujejo, da bodo zaigrane ob pravem času, z lepim zvokom, stilno dovršeno in z občutji ugodja.

Danes vemo, da so težave glasbenikov posledica psihofizičnih okoliščin igranja instrumenta (oz. petja) ter nastopanja. Ure vaj in nastopanja v neugodni in prisilni drži telesa, ob ponavljanju istih ali podobnih kretnj ter ob slabi tehniki, ki je v veliki meri odvisna od prej naštetega, so vzrok teh problemov, ti pa se stopnjujejo tudi zaradi stresnega načina življenja, ki zahteva veliko odgovornosti zaradi pričakovanj drugih,

pa tudi lastnih pričakovanj; obenem pa so vsi našeti problemi vsota še drugih dejavnikov, kot so socialni, kulturni, značajski in podobno.

5.1 Tehnike zavedanja telesa

Pristop k reševanju problemov glasbenikov je zelo kompleksen; vendar vse več zagovornikov izhaja iz razumevanja telesa kot sredstva za igranje instrumenta oziroma glasbenega izvajanja, obenem pa tudi kot zunanji pojavi fizioloških (telesnih, senzornih) in duševnih procesov, ki omogočajo naše delovanje. Ta struktura pa ima zaradi pomanjkanja zavestne kontrole poleg funkcij za vzdrževanje ravnovesja našega življenja in delovanja tudi neomejene možnosti za ustvarjanje negativnih napetosti v telesu; produkt teh napetosti so sprva blokade, ki pa se sčasoma razvijejo v že omenjena bolezenska stanja (19, 32).

Glasbeniki so v sodelovanju z medicinsko stroko ugotovili, da dejavno pozitiven odnos do telesa in njegovih funkcij ne le pomaga pozdraviti telesne in duševne okvare (preobremenjenosti), temveč je to lahko celo boljši način zdravljenja za razliko od standardnih medicinskih postopkov. Obenem pa tehnike zavedanja telesa, kot so Aleksandrova tehnika, Feldenkraisova metoda, Grindeajina tehnika ipd., pomagajo razviti optimalno in racionalno tehniko igranja instrumenta (petja) in nastopanja in tako nimajo zgolj funkcije zdravljenja, temveč je njihov učinek predvsem v preprečevanju ter obenem v spodbujanju razvijanja glasbenih potencialov (19, 33–41). Nujna podlaga vsem tem oblikam preventive pa je urejen način življenja in ustrezna telovadba.

5.1.1 Grindeajina tehnika (37, 40–45)

Ozaveščeni glasbeniki danes skrbijo za kakovost svojega instrumenta in primernost sedeža, ki ga uporabljajo med igranjem, ter se v času, ko vadijo poudarjeno posvečajo tehniki igranja instrumenta, zavedanju mišično-skeletnih struktur in njihovih pozitivnih napetosti, ki omogočata gibčnost kretnj, ter prepoznavanju negativnih napetosti, ki so vzrok naštetim težavam. Številni glasbeni kolidži in akademije na zahodu imajo imenovane tehnike zavedanja telesa že vključene v svoj učni program, vse bolj pa se uveljavlja vadba Grindeajine tehnike. Temeljni cilj vseh teh tehnik je zavedanje mišično-skeletne strukture telesa ter vzpostavljanje ravnotežja v telesu tako v mirujočem stanju kot v gibanju.

Pianistka **Carola Grindea**, avtorica Grindeajine tehnike, je po rodu Romunka, ki že od leta 1939 živi v Londonu. Sprva je koncertirala in kasneje postala profesorica

klavirja na Guildhall School of Music and Drama (1968-1989). Leta 1978 je ustanovila Evropsko združenje klavirskih pedagogov (EPTA), ki ima danes že okrog 40 članic; bila je tudi prva urednica revije Piano Journal, ki jo izdaja EPTA. Leta 1981 je ustanovila še ISSTIP, Mednarodno združenje za proučevanje napetosti med nastopom (International Society for the Study of Tension in Performance). Je urednica in soavtorica knjige "Tensions in the Performance of Music – a Symposium", ki je doslej izšla že šestkrat (predgovor h knjigi je napisal Yehudi Menuhin). O napetosti med igranjem instrumenta in nastopanjem je napisala že vrsto knjig in člankov ter predavala v različnih državah (Velika Britanija, ZDA, Kanada, Japonska, Avstralija, Izrael, Irska, Rusija, ipd.). Leta 1990 je osnovala Performing Arts' Clinic na London College of Music and Media (LCMM). Od leta 2002 je direktorica tečajev za terapevte glasbene medicine, v organizaciji ISSTIP in LCMM, Thames Valley University. Je urednica revije ISSTIP Journal, organizatorica ter predavateljica seminarjev ISSTIP ter mednarodnih konferenc Instituta ISSTIP za medicino odrskih umetnosti. Ves čas je prisotna v britanskih in mednarodnih radijskih in televizijskih programih. Prejela je več nagrad, leta 2001 je bila med finalistkami za "Evropsko nagrado za ženske dosežke".

Grindeajina tehnika je – za razliko od ostalih tehnik in metod – prilagojena posebej glasbenikom, z željo, da z razvijanjem zavedanja telesa in z utrjevanjem zdrave tehnike igranja instrumenta in petja ozdravijo že nastale težave, po drugi strani pa razvijajo sebe v zdrave in uspešne glasbenike. Gre za dva sklopa vaj: prvi sklop je fizična vaja, ki pomaga razbremeniti napetosti v mišicah ramenskih obročev in vratnem delu hrbtenice. Drugi sklop je prav tako fizična vaja, ki pa je ne izvajamo s fizičnim premikanjem telesa, temveč s t. i. mentalnimi direktivami. Najprej najdemo ravnotežje med glavo, vratom in ostalimi deli hrbtenice, se nato usmerimo na umirjeno, ritmično dihanje ter nazadnje najdemo ravnotežje celemu telesu ob popuščanju negativnih napetosti v predelu nog. Posledica izvajanja te vaje je ne le uravnoteženost fizičnih struktur telesa, temveč tudi večja osredotočenost in umirjenost misli in duha, ob čemer se naučimo tudi umiriti neprijetne fiziološke in psihološke procese, ki spremljajo nastop.

Grindeajina tehnika – postopki drugega sklopa vaj (40, 41):

1. korak: Stojimo sproščeno, zelo mirno, z nogami rahlo narazen in z zaprtimi očmi. Mislimo na svojo hrbtenico in ji dovolimo, da se podaljša, da se začne gibati navzgor, proti nebu (ne premikamo se, to so samo t. i.

mentalne direktive). Pustimo svojemu "računalniku" v možganih, da uredi, katere mišice vratu se bodo skrčile, katere se bodo sprostile in katere bodo ostale v ravnotežju. Glava se bo nežno pomaknila navzgor in bo postavljena na prvo vratno vretence (atlas), medtem ko bo vrat popolnoma sproščen. V tem trenutku so glava, vrat in hrbet popolnoma poravnani.

2. korak: Počasi in karseda dolgo izdihujemo zrak, medtem šepetamo "haaaaaaa". Pozorni smo na svoja ramena, ki so spuščena. Dih pošljemo v notranjost svojega telesa, proti trebušni preponi, ki jo obenem sproščamo. Po izdihu telo začuti potrebo po vdihu. Pustimo, da se to zgodi, in medtem smo pozorni, kako se širi naš hrbet.

3. korak: Svojo pozornost usmerimo na kolena in gležnje in jim omogočimo, da so mehki, prožni; občutimo jih kot milnico. Doživljamo nenavadno občutje, kot da bi lebdeli, telo postane lahko in je v popolnem ravnotežju.

5.1.2 Apliciranje Grindeajine tehnike

Grindeajina tehnika je zelo kratka in enostavna, vendar je učinkovita le ob vztrajni vadbi po njenih načelih. V začetku traja nekaj minut, kasneje, ob vztrajni vsakodnevni vadbi, pa lahko njene učinke dosežemo že v nekaj trenutkih. Njene pozitivne učinke lahko preskusijo tudi neglasbeniki. Pomaga namreč prepoznati negativne napetosti v telesu, ki se postopno nabirajo v nas takrat, ko smo v situacijah, ob katerih se neugodno počutimo. Vendar tudi ko zapustimo tako situacijo, se telo že navadi nove, nepravilne drže in si jo prisvoji; žal se v vsakdanjem življenju zelo malo zavedamo nepotrebnih napetosti v telesu, še manj pa se zavedamo njihovih negativnih posledic.

Ob učenju Grindeajine tehnike zavedanja telesa glasbeniki ne prepoznajo zgolj napetosti, ki jih ovirajo; prav tako pomembno je prepoznati in usvojiti tiste gibe, ki najbolj ekonomično in učinkovito omogočajo igranje instrumenta. Ta tehnika je tudi idealno izhodišče za prepoznavanje optimalne orientacije telesa v prostoru, za izvajanje vaj, ki krepijo fizično kondicijo (napor glasbenikov večkrat primerjajo z naporom atletov!), prav tako pomembne komponente zdravja pri glasbenikih. Glasbeniki namreč ob izvajanju glasbe uporabljajo le določene gibe in tako obremenjujejo le določene dele telesa in določene mišice. Zato se morajo nujno zavedati, kateri gibi in mišice so zapostavljeni in jih morajo za naravno vzpostavitev ravnovesja celemu telesu in za preprečevanje bolečin v predelu obremenjenih mišično skeletnih struktur uporabljati in krepiti.



Slika 2. *Prizor s srečanja slovenske sekcije ISSTIP: utrjevanje mišic, ki jih pri igranju instrumenta zanemarjamo.*

Figure 2. *Meeting of the Slovene ISSTIP section: exercises to strengthen the muscles that performing musicians tend to neglect.*

6 Zaključek

Dejavno pozitiven odnos do telesa in telesnih aplikacij, prav tak odnos v razmerju do instrumenta in publike ter utrjevanje fizioloških in mentalnih občutkov, ki ta razmerja spremljajo, so se že večkrat izkazali za učinkovite. Ob doslednem zavedanju in ustrezni uporabi telesa, v skladu z njegovimi naravnimi značilnostmi, se glasbenik tudi v mejnih stanjih kmalu zave, da je kos izjemnim obremenitvam. Na tej podlagi se vzpostavi skladno poenotenje telesa z instrumentom, kar vpliva na kakovost glasbene izvedbe. Izpiljenost vseh pogojev nastopanja zelo vpliva tudi na publiko, ki ugodno verificira izvajalsko vzdušje, to pa nadalje samodejno odpravlja nezaželene stranske učinke (tremo, negativno napetost, vznemirjenost, ipd.). Ustrezna telesna in umska osredotočenost na trenutno dogajanje in končni cilj, ki je potreben za dovršeno glasbeno izvedbo, prinašajo zadovoljstvo glasbenikom in posledično tudi njihovi publiko.

O pozitivnem vplivu ob izvajanju tehnik zavedanja telesa poročajo vsi, ki jih vadijo, tudi za reševanje težav v drugačnih okoliščinah. Poudariti pa je potrebno, da

ne glede na to, katero tehniko zavedanja telesa izberemo (Aleksandrova tehnika, Feldenkraisova metoda, Grindeajina tehnika, gimnastika, joga ipd.), je ob pravilnem in rednem izvajanju ravno tako učinkovita kot ostale tehnike. Najboljše pa je preudarno kombiniranje različnih tehnik.

Zahvala

Avtorica se zahvaljuje mag. Rajku Črnivcu s Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, za strokovno pomoč pri nastajanju prispevka.

Literatura

1. Clarey F. Professor Earl Owen in Conversation with Dr. Fiona Clarey. ISSTIP Journal 2005; 13: 4-6.
2. Fletcher M. The Performing Arts Medicine Association. Pridobljeno 10. 10. 2007 s spletne strani: http://www.artsmed.org/links_index.htm#org.
3. Zupan D. Av, bolil! Zakulisja glasbenih odrov, 2.del. Muska 2003; 34(3/4): 30-1.
4. Grindea C. International Society for the Study of Tension in Performance. Pridobljeno 10. 10. 2007 s spletne strani: <http://www.isstip.org/>.

5. Beauchamp R. Report on ISSTIP Course held at the London College of Music. Pridobljeno 10. 10. 2007 s spletne strani: <http://musicandhealth.co.uk/ISSTIP.1998.html>.
6. Paul B & Harrison C. The Athletic Musician – a guide to playing without pain. Lanham, Md., & London: The Scarecrow Press, 1997.
7. Fishbein M, Middlestadt SE, Ottati V, et al. Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Med Probl Perform Art* 1988; 3: 1-8.
8. Lederman RJ. Occupational Cramp in Instrumental Musicians. *Med Probl Perform Art* 1988; 3: 45-51.
9. Lederman RJ. Focal Dystonia in Instrumentalists: Clinical Features. *Med Probl Perform Art* 1996; 6: 132-6.
10. Brandfonbrener AG. Musicians with Focal Dystonia: A Report of 58 Cases seen during a Ten-year Period at a Performing Arts Medicine Clinic. *Med Probl Perform Art* 1995; 10: 121-127.
11. Schuele S, Lederman RJ. Focal Dystonia in Woodwind Instrumentalists: Long-term Outcome. *Med Probl Perform Art* 2003; 18: 15-20.
12. Lim VK, Altenmüller, E. Musician's Cramp: Instrumental and Gender Differences. *Med Probl Perform Art* 2003; 18: 21-6.
13. Jabusch HC, Altenmüller, E. Anxiety as an Aggravating Factor During Onset of Focal Dystonia in Musicians. *Med Probl Perform Art* 2004; 19: 75-81.
14. Schuele S, Lederman RJ. Occupational disorders in instrumental musicians. *Med Probl Perform Art* 2004; 19: 123-8.
15. Črnič R. Assessment of Health Risks in Musicians of the Slovene Philharmonic Orchestra, Ljubljana, Slovenia. *Med Probl Perform Art* 2004; 19: 140-5.
16. Furuya S, Nakahara H, Aoki T, Kinoshita H. Prevalence and Casual Factors of Playing-Related Musculoskeletal Disorders of the Upper Extremity and Trunk among Japanese Pianists and Piano Students. *Med Probl Perform Art* 2006; 21: 112-7.
17. Yoshimira E, Paul PM, Aerts C, Chesky K. Risk Factors for Piano-related Pain among College Students. *Med Probl Perform Art* 2006; 21: 118-25.
18. Abréu-Ramos AM, Micheo WF. Lifetime Prevalence of Upper-body Musculoskeletal Problems in a Professional-level Symphony Orchestra: Age, Gender, and Instrument-specific Results. *Med Probl Perform Art* 2007; 22: 97-104.
19. Grindea C. Tensions in the Performance of Music – A Symposium (6th ed.). London: Kahn & Averill, 2006.
20. Sen J. Playing the Piano: Playing with Fire? A Study of the Occupational Hazards of Piano Playing. Magistrska disertacija. London, City University, 1991. Pridobljeno 26. 12. 2002 s spletne strani: <http://www.isstip.org/>. <http://eeshop.unl.edu/text/musicmed.txt>.
21. Winspur I & Parry W. The Musician's Hand – A Clinical Guide. London: C. B., Martin Dunitz, 1998.
22. Pravilnik o seznamu poklicnih bolezni, Uradni list RS št. 85/03.
23. Zupan D. Genij ob geniju: Gouldove interpretacije J. S. Bacha. Saga o pianistih, 12. del. Muska 2000; 31(8/9): 25-7.
24. Zupan D. Boleči intermezzi v Gouldovi karieri. Zakulisja glasbenih odrov, 4. del. Muska 2003; 34(7/8): 23-5.
25. Graffman G. Doctor, Can You Lend an Ear? *Med Probl Perform Art* 1986; 1: 3-6.
26. Zupan D. Najbolj ogroženi: pianisti. Zakulisja glasbenih odrov, 3. del. Muska 2003; 34(5/6): 24-5.
27. Pridobljeno 3. 7. 2007 s spletne strani: <http://www.tygodnik.com.pl/numer/279001/kurkiewicz.jpg>.
28. Altenmüller E. Robert Schumann's Focal Dystonia. Bogousslavsky J, Boller F (eds). *Neurological Disorders in Famous Artists*. Front Neurol Neurosci. Basel: Karger, 2005, 19: 1-10.
29. Rickover R. The Complete Guide to the Alexander Technique. Musicians and the Alexander Technique. Pridobljeno 10. 10. 2007 s spletne strani: <http://www.alexandertechnique.com/musicians.htm>.
30. Tommasini A. Counting his Sabbatical's Blessings. 8. 3. 2002, The New York Times. Pridobljeno 10. 10. 2007 s spletne strani: <http://query.nytimes.com/gstfullpage.html?res=9D01EFDA1330F93BA35750C0A9649C8B63&sec=&spon=&pagewanted=2>.
31. Earl Owen v elektronski korespondenci z avtorico, 22. 9. 2007.
32. Mark T. What Every Pianist Needs to Know about the Body. Chicago: GIA Publications, Inc., 2003.
33. Masters R. The way to awaken – Exercises to Enliven Body, Self, and Soul. Wheaton, Madras: Quest Books, 1978.
34. Maunder A. Let Your Life Flow: The Physical, Psychological and Spiritual Benefits of the Alexander Technique. Saffron Walden: C. W. Daniel Company, 2002.
35. Feldenkrais M. The Potent Self – A Study of Spontaneity and Compulsion. San Francisco: Harper & Row, 1985.
36. Triebel-Thome A. Feldenkrais, Gib – pot k sebi. Uvod v metodo. Ljubljana: Domus, 1997.
37. Fraser A. My "Conversion Experience" With Arm Weight. *ISSTIP Journal* 2005; 13: 41-3.
38. Kropff K. A Symposium for Pianists and Teachers – Strategies to Develop the Mind and Body for Optimal Performance. Dayton: Heritage Music Press, 2002.
39. Zupan, D. Sprosti svoje telo, da osvobodiš svoj potencial. Glasba v šoli 2004; 9(4): 18-21.
40. Zupan D. Free Your Neck to Release Your Potential. *ISSTIP Journal* 2005; 13: 23-8.
41. Grindea C. Healthy Piano Technique – To prevent Physical Problems and Injuries and to reduce Stress and Anxiety in Performance. London: Richard Schauer, 2001.
42. Grindea C. In touch and in tune with your own body and mind – Grindea Technique. *ISSTIP Journal* 2004; 12: 18.
43. Peake E. Meeting the "Grindea Technique" for the first time. *ISSTIP Journal* 2004; 12: 17.
44. Zupan D. Carola Grindea: pogovor z ustanoviteljico društva EPTA Bilten 2004; 8: 12-6.
45. Zupan D. Grindeajina tehnika. Zakulisja glasbenih odrov, 9. del. Muska 2004; 35(5/6): 30-1.